

**114 年度教育部補助國立臺東大學辦理
特教知能研習（【ERB03】壓力管理及放鬆訓練）實施計畫**

壹、依據

依教育部 113 年 12 月 26 日臺教學（四）字第 1132805821K 號函暨 114 年度教育部補助國立臺東大學特殊教育中心特殊教育輔導工作計畫辦理。

貳、目的：

- 一、了解輔導工作的壓力困境與身心症狀、鬆綁壓力的自我覺察、自我療育技巧
- 二、透過壓力管理與放鬆訓練的實作與體驗，增進協助特殊需求學生面對壓力之專業輔導知能

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部（學生事務及特殊教育司）
- 二、主辦單位：國立臺東大學
- 三、承辦單位：國立臺東大學特殊教育中心

肆、時間、地點及參加對象

- 一、時間：114 年 9 月 3 日（週三全天）8:40～16:10
- 二、地點：本校知本校區室內體育館 A214 會議室與韻律教室
- 三、對象：
 1. 臺東縣各教育階段特殊教育工作人員、特教教師及一般教師、學生及其家長等。
 2. 大專校院之特殊教育專責單位輔導人員、校內專兼任教師及教職員，辦理跨區以臺東、花蓮、屏東、高雄及南澎區優先，其餘依照報名順序錄取，並依報名情形彈性調整參與人數，如報名未滿名額開放有興趣者報名，合計共 55 人。

伍、講師簡介

- 一、陳志軒/國立臺東大學特殊教育學系副教授兼特教中心主任
講師專長：輔助科技、肢體障礙、重度與多重障礙、質性研究、復健治療
主講講題：壓力管理及放鬆訓練:正念減壓課程
- 二、林彩鈺/臺東覓瑜珈教室負責人
主講講題：心理健康與正念瑜珈

陸、課程表

時 間	課 程 內 容	主講人
08：40～08：55	報到、領取研習資料	
08：55～09：00	開場	
09：00～10：30	大專特需學生的心理社會的發展與心理健康	陳志軒 教授
10：40～12：10	特殊需求學生身心健康職涯發展與正念介入之重要性	
12：10～13：00	午餐、休息、簽到	
13：00～13：50	心理健康與正念瑜珈	林彩鈺老師
14：00～16：10	靜態/動態覺察	
16：10～	*簽退、繳回饋單、賦歸	
備註:請穿著簡便運動服裝及攜帶水瓶、毛巾，自備瑜珈軟墊。		

柒、報名方式

- 一、請於 114 年 8 月 20 日前至「全國特殊教育資訊網」點選研習報名/大專特教研習/關鍵字「臺東大學」，請於報名截止前完成報名。報名截止日期，仍視報名情形延長或提早關閉報名系統（網址：<https://is.gd/4HuCzz>），請報名者留意研習資訊。錄取名單將公佈於全國特殊教育資訊網網站上，請自行查閱。
- 二、報名經審核錄取後，因故無法參加時請於研習三天前來電：專任助理許毓凌 (089)517751/專任助理賈貽婷 (089)517752 或 E-mail: spec@nttu.edu.tw 辦理請假。

捌、注意事項

- 一、本研習須上下午簽到、退；全程參加者，將核發 6 小時研習時數，請於研習結束 10 日後至[全國特殊教育資訊網](https://is.gd/4HuCzz)檢閱時數。
- 二、為尊重講師，請準時入場，開場逾 20 分鐘後恕不予入場。
- 三、提醒您，如本年度曾有參與報名中心研習未出席又未於事前辦理請假紀錄達三次者。未來研習將不核予錄取，即便出席仍不核予研習時數，請報名學員特別注意。
- 四、研習當天備有午餐，請研習人員註記葷素，自備環保杯、環保筷。
- 五、參加人員請由所屬單位給予公（差）假，差旅費由原所屬單位報支。
- 六、考量因突發狀況導致研習需臨時變動，請學員們於活動前一天務必收 E-mail（您留於全國特殊教育資訊網報名系統之 E-mail）以利個別通知，或至本校特教中心首頁/最新消息及報名介面之/緊急公告/詳閱，以了解研習變動相關最新訊息。為避免本校多次發文造成相關單位不必要之困擾，異動情形除上傳本校特教中心首頁/最新消息及報名介面之/緊急公告外，同時上傳於本校特教中心「研習資訊」/「活動簡介」公告周知，不另行發文；參與人員可依據相關異動通知循各校（單位）內部程序辦理公差假事宜。本計畫如有未盡事宜，得隨時補充修正之。
特教中心網址：<https://sect.nttu.edu.tw/>。
- 七、如須申請汽車臨時停車證，請於網路報名時備註，以利製作與寄送事宜。（屆時會將臨時停車證電子檔寄送至您於全國特殊教育資訊網上登錄之 E-mail，請自行印出，謝謝。）



本校特教中心

玖、交通資訊及位置圖

- 一、[國立台東大學運動與健康中心](https://sport.nttu.edu.tw/)連結。
- 二、臺東市區轉運站至臺東火車站和臺東豐年機場交通車資訊：<https://taitung.biz/>。
- 三、公車接駁：請搭乘鼎東客運 8129（車班資訊：http://ett333023.com.tw/page3_14.htm）至本校知本校區站下車。

1. 從臺東轉運站轉乘者：轉運站至知本校區約 18 分鐘車程，建議搭乘班次時間為 07:30 或 08:30；回程建議搭乘班次時間為 16:47。
2. 從知本火車站轉乘者：知本火車站至知本校區約 12 分鐘車程，建議搭乘班次時間為 07:15 或 08:45；回程建議搭乘班次時間為 16:28。
3. 車班時刻僅供參考，出發前建議上網查詢最新時刻表以避免錯過乘車時間。

下車後，步行約 3~5 分鐘，即可抵達室內體育館 A214 會議室（詳如中心網頁/活動地點位置圖，網址：<https://sect.nttu.edu.tw/p/426-1056-10.php?Lang=zh-tw>。）

- 四、如欲自行開車或搭乘計程車者，可至本校網頁/校園連結/校區交通資訊查詢相關資訊
（網址：<https://www.nttu.edu.tw/p/426-1000-7.php?Lang=zh-tw>）。
- 五、自行駕駛交通工具之學員，請於校園入口出示臨時停車證，俾便警衛辨別，並依指示停車。



運動與健康中心

壹拾、位置指引



1. 從大門口進入



2. 沿著左邊的路直走



3. 直走約 650 公尺後運健中心/體育館即在左手邊



4. 開車者停車選擇一-室外停車場
看到運健中心/體育館直走約 150 公尺向左轉
就可以停車



5. 開車者停車選擇二-地下停車場
看到運健中心/體育館直走約 450 公尺會看到第五停車場，左轉後，就可以停車



運健中心/體育館



6. 走到運健中心門口，走室外樓梯上 2 樓。



7. 上樓後進入前方第一間辦公室，進入後直走到底即可抵達 A214 會議室。



8. 下樓後，從左前方門口進入。



9. 進入後由左方樓梯上二樓。



10. 上樓上左轉，沿著 PU 跑到走到底。



韻律教室門口。

◎研習教室指引影片：

<https://youtu.be/eDIRapRlabg?si=dlivsFsvLcL0o2rd>

壹拾壹、住宿資訊連結

- 一、 蘋果商務旅店 <http://www.apple-hotel.com.tw/>
臺東市中華路一段 857 號，聯絡電話：089-318928。
- 二、 康橋大飯店 <https://www.kindness-hotel.com.tw/location-taitung>
臺東市中興路一段 209 巷 16 號，聯絡電話：089-229226。
- 三、 鐵道旅驛 <http://www.ruyigroup.com.tw/ttrailwayinn/>
臺東縣臺東市咸陽街 78 巷 9 號，聯絡電話：089-350289。
- 四、 南豐鐵花棧 <http://www.nf-taitung.com.tw/>
臺東縣臺東市中華路一段 585 號，聯絡電話：089-328160。
- 五、 禾風新棧 <https://www.rice-hotel.com/>
臺東縣臺東市新興路 29 號，聯絡電話：089-229968。
- 六、 臺東民宿網 <http://taitung.taitungminsu.com.tw/>